

# Autoestima e autoimagem em Idosos Participantes do Projeto Ritmo e Movimento de Caxias do Sul – RS

Sheila Caroline dos Santos\* – Cesare Augusto Marramarco\*\*

**Resumo:** O objetivo do presente estudo é caracterizar a autoestima e a autoimagem de idosos participantes do projeto “Ritmo e Movimento” de Caxias do Sul – RS. Esse se caracteriza como um estudo quantitativo, descritivo, de cunho transversal. A amostra é composta de 79 idosos de ambos os sexos, com média de idade de 71,42 anos. Para a caracterização da autoestima e da autoimagem, foi aplicado pelos pesquisadores um questionário adaptado de Steglich (1978). O tratamento dos dados seguiu o protocolo de Steglich (1978) e para classificar a autoestima e a autoimagem em alta ou baixa, seguiu-se o ponto de corte, que estabelecia a partir da multiplicação do total de questões pelos maiores escores do questionário, encontrando, assim, valores máximos e mínimos para alta autoestima e alta autoimagem, e valores abaixo desse intervalo foram considerados com baixa autoestima e baixa autoimagem. Os dados foram analisados no programa SPSS 16.0. Quanto às características pessoais, a maioria era casada, aposentada, pratica ginástica regularmente (duas vezes por semana) há pelo menos um ano, gosta das aulas, dos amigos e do professor, e realiza outra atividade física paralelamente. Em relação à classificação da autoestima e da autoimagem, a maioria dos participantes apresenta baixa autoestima e baixa autoimagem. De acordo com as categorias orgânica, social, intelectual e emocional, a maioria apresenta baixa autoestima e baixa autoimagem.

**Palavras-chave:** Terceira idade. Autoimagem. Autoestima.

**Abstract:** The aim of this study was to characterize the self-esteem and self-image of elderly participants of “Projeto Ritmo e Movimento de Caxias do Sul – RS”. This was characterized as a quantitative, descriptive transversal nature study. The sample consisted of 79 elderly men and women, with an average age of 71.42 years. For the characterization of self-esteem and self-image, was applied by the researcher a questionnaire adapted from Steglich (1978). The data analysis followed the Steglich protocol (1978) and to classify the self-esteem and self-image in high or low, followed by the cut-off point, which established by multiplying the total issues by higher scores of the questionnaire, finding so maximum and minimum values for high self-esteem and self-image and high values below this range were considered to have low self-esteem and low self-image. The data were analyzed using SPSS 16.0 software. As to the personal characteristics, most were married, retired, exercise regularly practicing at least 2 times a week for more than 1 year, they like the classes, friends and teacher, and perform other physical activity in parallel. Regarding the classification of self-esteem and self-image, the majority of participants had low self-esteem and low self-image. According to the organic categories, social, intellectual and emotional categories, most had low self-esteem and low self-image.

**Keywords:** Senior Adult. Self-image and self-esteem.

**Resumen:** El objetivo de este estudio fue caracterizar la autoestima y la propia imagen de los participantes mayores del proyecto “Projeto Ritmo e Movimento de Caxias do Sul-RS”. Este se caracterizó por ser un estudio cuantitativo, descriptivo de naturaleza transversal. La muestra consistió en 79 personas mayores, hombres y mujeres, con una edad media de 71,42 años. Para la caracterización de la autoestima y la autoimagen, fue aplicado por la investigadora un cuestionario adaptado de Steglich (1978). Los datos siguieron el protocolo Steglich (1978) y para clasificar la autoestima y la propia imagen en alta o baja, se siguió el punto de corte, que establecía por la multiplicación del total de las cuestiones por las mayores puntuaciones del cuestionario, llegando así a los valores máximos y mínimos para un alta autoestima y autoimagen y valores debajo de este rango fueran tomados como baja autoestima y baja automagen. Los datos fueron analizados utilizando el software SPSS 16.0. Cuanto a las características personales, la mayoría eran casados, retirados, practican ejercicios regularmente 2 veces a la semana por lo menos hace 1 año, les gustan las clases, los amigos y maestro, y realizar otras actividades físicas en paralelo. En cuanto a la clasificación de la autoestima y la autoimagen, la mayoría de los participantes tenía baja autoestima y baja autoestima. De acuerdo a las categorías orgánicas, sociales, intelectuales y emocionales, la mayoría tenía baja autoestima y baja autoestima.

**Palabras clave:** Tercera edad. La auto-imagen y autoestima.

---

\* Graduada em Educação Física pela Universidade de Caxias do Sul (UCS).

\*\* Mestre em Ciências do Movimento Humano no Centro de Ciências da Saúde e do Esporte da Universidade do Estado de Santa Catarina (CEFID/UEDESC). Professor da Universidade de Caxias do Sul (UCS).

## Introdução

O envelhecimento é uma consequência natural, que ocorre com todos os indivíduos. Seu processo biológico traduz-se por um declínio de todo o conjunto orgânico, acelerando-se a partir dos 70 anos. No aspecto psicológico, ocorrem alterações, pois as circunstâncias do dia a dia vão se modificando, surgindo novos papéis e novos problemas para enfrentar. O desconhecimento acerca dessas modificações estabelece sérias dificuldades de adaptação a essa fase. Já no aspecto social, devem ser avaliadas as relações sociais, as atividades sociais, os recursos sociais, o suporte social, para saber o nível do desempenho social do idoso. (MAZO et al. 2001).

Segundo Nahas (2003 apud DANTAS, 2006), a redução da qualidade de vida é mais drástica nas últimas décadas, podendo ser diminuída se o indivíduo possuir um estilo de vida ativo. Afinal, uma vida longa sem saúde e mobilidade não faz parte dos planos da maioria das pessoas.

Para um envelhecimento bem-sucedido, deve-se manter uma visão positiva de si mesmo e de seu futuro, só que, para isso, é importante a vivência de uma boa saúde física, mostrando satisfação em viver. Então, envelhecer não é seguir um caminho traçado, mas construí-lo ao longo da vida. (CABRAL, 2009).

Com o passar do tempo, o indivíduo, em processo de envelhecimento, vai perdendo papéis e funções sociais, afastando-se do convívio com seus semelhantes e, conseqüentemente, isso interfere no seu aspecto psicológico, bem como na sua autoestima e a autoestima interfere diretamente na autoimagem. Assim, os problemas que aparecem nessa idade fazem com que a autoestima fique mais baixa e, conseqüentemente, faz também com que a autoimagem seja afetada, sendo negativa a imagem que o idoso vê de si mesmo. (BENEDETTI et al. 2003).

Muitos estudos mostram que a prática de atividade física é muito importante para a melhora da qualidade de vida em todas as idades, mas é muito mais relevante na terceira idade, pois, como se sabe, os aspectos biológicos, psicológicos e sociais são afetados de maneira mais acentuada que em outras fases. A atividade física na terceira idade vem colaborar com a diminuição dos efeitos dessa etapa da vida. Além dos efeitos positivos da atividade física nos aspectos biológicos, notam-se benefícios psicológicos e sociais, tais como: melhora da autoestima, do humor, da autoimagem, das funções cognitivas e da socialização. (MEURER et al. 2009).

As atividades físicas direcionadas ao idoso devem se preocupar com suas particularidades e ser realizadas de forma gradual; também devem promover a aproximação social, ter caráter lúdico, intensidade moderada, baixo impacto, ser diversificadas e considerar a memória e o conhecimento acumulados pelo idoso para que o mesmo possa partilhar e reviver situações que lhe dão prazer. (CASAGRANDE, 2006).

Segundo Branden (1996 apud GUEDES, 2007), a autoestima abrange dois componentes: o sentimento de competência pessoal e o sentimento de valor pessoal, sendo a soma da autoconfiança e do autorrespeito, refletindo na capacidade pessoal de lidar com as dificuldades da vida. Assim, com certeza será mais feliz. Então, quando o idoso consegue ser mais independente, vive mais e melhor, pois observa que o envelhecimento não está afetando de maneira tão intensa sua rotina de vida.

Para o ser humano, a imagem corporal desempenha um papel importante na consciência de si, pois o mesmo é dependente de seu corpo, de suas habilidades, das roupas, dos cabelos e da integração e harmonia com relação ao *eu*. A atividade física se constitui em uma forma de envelhecer ativa, para que os idosos possam ter autonomia e independência por mais tempo. Nesse sentido, a ginástica e a dança se mostram eficientes para o processo de modificação da imagem corporal. Ao desenvolver uma

imagem positiva, ele é capaz de levar uma vida plena e realizada em nossa sociedade. (BENEDETTI et al. 2003).

O projeto “Ritmo e Movimento” realizado pela Secretaria de Esporte e Lazer de Caxias do Sul, procura melhorar os aspectos físicos, psíquicos e sociais e busca uma melhor qualidade de vida. O projeto consiste em aulas de ginástica nos diversos bairros da cidade, proporcionando vivências corporais. As atividades acontecem uma vez por semana, com uma hora de duração, em centros comunitários, ginásios de esporte, salões paroquiais, escolas e/ou clubes.

As turmas são compostas, em média, de 30 alunos, sendo maior a participação de mulheres e pessoas acima dos 50 anos. A aula é dividida em cinco momentos: aquecimento, ginástica aeróbica, ginástica localizada, alongamento e relaxamento. (PROJETO RÍTMO E MOVIMENTO, 2001).

O presente estudo tem como objetivos caracterizar a autoestima e a autoimagem de idosos participantes do projeto “Ritmo e Movimento” de Caxias do Sul – RS e buscar relacioná-las às principais características pessoais e motivacionais.

## Metodologia

Este estudo caracteriza-se como quantitativo, descritivo e de cunho transversal. A amostra é composta de 79 idosos, participantes do projeto “Ritmo e Movimento” do Município de Caxias do Sul-RS, os quais aceitaram e se adequaram ao processo de entrevista. Foram excluídos da pesquisa os participantes com idade inferior a 60 anos e os participantes, que, no dia da aplicação do questionário, faltaram à aula.

Para a avaliação da autoestima e de autoimagem, foi utilizado um questionário adaptado de Steglich (1978), que foi validado para idosos. As questões são divididas em quatro categorias:

- a) *categoria orgânica*, que envolve as dimensões genéticas, morfológicas e fisiológicas;
- b) *categoria social*, que abrange o *status* socioeconômico, as condições de família e as realizações profissionais;
- c) *categoria intelectual*, que engloba a escolaridade, a educação e o sucesso profissional;
- d) *categoria emocional*, que envolve a felicidade pessoal, o bem-estar social e a integridade moral. (DANTAS, 2006).

No questionário foram incluídas perguntas sobre características pessoais (sexo, idade, estado civil, escolaridade, situação profissional), que levaram à escolha dos participantes para permanecerem no projeto e o tempo que participam do mesmo.

## Resultados e discussão

É apresentada na tabela 1 a distribuição da variável *idade*, analisada a partir do formulário inserido com o questionário de Steglich (1978), para, assim, traçar as características pessoais dos idosos participantes do projeto Ritmo e Movimento de Caxias do Sul.

Tabela 1 – Distribuição da idade dividida por gênero

Variáveis	Frequência	Porcentagem
<b>Sexo</b>		
Feminino	77	97,5
Masculino	2	2,5
<b>Idade</b>		
60 a 70 anos	53	67,1
71 a 84 anos	26	32,9

Fonte: Elaborada pelos autores.

Esse estudo contou com uma amostra total de 79 idosos, sendo 77 do sexo feminino e apenas 2 do sexo masculino. Comparando esse resultado, tem-se como base os últimos dados do IBGE (2000): no Estado do Rio Grande do Sul, a relação entre homens e mulheres idosos é de 74,26 para 100, respectivamente.

Segundo o Conselho Estadual do Idoso (1997), o sexo feminino é predominante nessa população. Tal fato talvez possa ser explicado pela migração de muitos da zona rural em direção às regiões urbanas relatadas pelas próprias alunas, ao afirmarem que, nos anos 70 (séc. XX), as mulheres deixavam as zonas rurais com mais frequência que os homens. Esses dados foram aumentando nas décadas posteriores, devido também à maior mortalidade masculina. Segundo Laurenti et al. (2004), a mortalidade masculina é maior em praticamente todas as idades e para a quase totalidade das causas. Nos anos 80 (séc. XX), no Brasil, as mulheres tinham uma sobrevivência cinco anos maior que a dos homens; já em 2001, o número aumentou para oito anos, sendo 73 anos para as mulheres e 65 para os homens.

A respeito da faixa etária, a média de idade dos entrevistados é de 71,42 anos, tendo como a menor idade 60 anos e a maior 84 anos. A idade predominante no estudo é de 68 anos (16.5%). A faixa etária apresentada pela amostra demonstra estar dentro da estimativa de expectativa de vida da população brasileira. Segundo dados recentes do IBGE (2010), a expectativa de vida atual é de 73,4 anos.

Tabela 2 – Estado civil e moradia

Variáveis	Frequência	Porcentagem
<b>Estado Civil</b>		
Solteiro	7	8,9
Casado	41	51,9
Víuvo	23	29,1
Separado	8	10,1
<b>Moradia</b>		
Mora sozinho	17	21,5
Não mora sozinho	62	78,5

Fonte: Elaborado pelos autores.

De acordo com a tabela 2, quanto ao estado civil, a maior parte da amostra é casada, mostrando um resultado contrário aos de estudos realizados por Dantas (2006) e Cabral (2009), que mostram que a presença de viúvas ultrapassa o número de casadas. Cabral (2009) mostrou que 65% de suas entrevistadas são viúvas, enquanto apenas 25% delas são casadas. Já Benedetti et al. (2004) mostraram que seus resultados se igualam aos desse estudo, cuja porcentagem de casados é bem superior à de viúvos (61,4% e 28,6%, respectivamente). Tais resultados são facilmente explicados pela média de expectativa de vida em mulheres, apresentada anteriormente.

Em relação à moradia, a maioria dos idosos mora com familiares (78,5%), principalmente com marido, filhos e netos, indo ao encontro dos achados de Dantas (2006). As idosas normalmente residem perto do local das aulas, pois existem grupos do projeto na maioria dos bairros da cidade.

Tabela 3 – Escolaridade e tempo de prática no projeto

Variáveis	Frequência	Porcentagem
<b>Escolaridade</b>		
1º Grau incompleto <sup>1</sup>	41	51,9
2º Grau incompleto	8	10,1
3º Grau incompleto	5	6,3
1º Grau completo	9	11,4
2º Grau completo	13	16,5
3º Grau completo	3	3,8
<b>Tempo de prática</b>		
De 0 a 6 meses	4	5,1
De 7 a 12 meses	4	5,1
De 13 a 24 meses	41	51,9
Mais que 24 meses	30	38

Fonte: Elaborada pelos autores.

A respeito da escolaridade, a tabela 3 revela que a grande maioria dos entrevistados não concluiu o 1º Grau (Ensino Fundamental) (51,9%), mostrando a semelhança nas pesquisas de Dantas (2006), Benedetti et al. (2004) e Cabral (2009). Logo após, aparecem os que concluíram o 2º Grau (Ensino Médio) (16,5%); concluiu o 1º Grau (11,4%), o 2º Grau incompleto (10,1%), o 3º Grau incompleto (Ensino Superior) (6,3%), e apenas 3,8% concluiu o 3º Grau. O questionário não mostra a opção *analfabetos*, mas, durante a aplicação do questionário, observou-se a presença de duas alunas analfabetas. Segundo Benedetti (2004), o nível baixo de escolaridade dos idosos se deve principalmente à migração do meio rural, onde a principal fonte de renda econômica vinha do trabalho agrícola. Esses locais também apresentavam um número reduzido de escolas e de difícil acesso, o que os afastava dos estudos. Lopes (1999), verificou em seu estudo que a maioria dos entrevistados não completou o 1º Grau, concordando com os resultados deste estudo.

<sup>1</sup> Manteve-se a nomenclatura antiga.

Quanto ao tempo de prática, a grande maioria das entrevistadas participa do projeto “Ritmo e Movimento” entre 13 e 24 meses, seguido pelo das participantes que já estavam há mais de 24 meses. Tendo em vista que quatro alunas disseram que praticam atividades há 30 anos e como o projeto existe há 11 anos, é provável que as mesmas praticavam outro tipo de atividade, como caminhadas e musculação.

Segundo Cabral (2009), essa grande participação de pessoas idosas em um grupo de atividade física representa uma mudança de hábitos sedimentados há longo tempo, representando uma mudança profunda no sentimento de adesão à atividade física e uma maior capacidade de adaptação ao processo de envelhecimento.

Tabela 4 – Frequência de prática, preferências pela prática e situação profissional

Variáveis	Frequência	Porcentagem
<b>Frequência semanal</b>		
1 vez	29	36,7
2 vezes	33	41,8
3 vezes	10	12,7
+ de 3 vezes	7	8,9
<b>Do que mais gosta</b>		
Das aulas	5	6,3
Dos amigos	1	1,3
Da professora	3	3,8
Das aulas, dos amigos e da professora	67	84,8
Outros	3	3,8

Fonte: Elaborada pelos autores.

Como se pode observar na tabela 4, a maioria (41,8%) tem como frequência semanal duas vezes por semana. O projeto permite que as alunas participem de dois grupos de ginástica por semana, mas, na quase totalidade, as duas outras atividades que aparecem são o projeto “Conviver” e caminhadas como no projeto “Caxias Ativa”. Em seguida, aparecem os idosos que praticam atividades apenas uma vez por semana, ou seja, participam apenas do projeto “Ritmo e Movimento”. Os que praticam atividades físicas três vezes ou mais por semana somam 21,6% dos entrevistados.

Pate et al. (2005 apud BENEDETTI, 2004) colocaram que a soma de atividades físicas exercidas em uma semana deveria ser de 150 minutos, divididos em 30 minutos de atividades moderadas ou 20 minutos de atividades vigorosas quase todos os dias da semana, para o idoso ser considerado mais ativo. Num tempo de prática inferior a esse, os idosos são considerados menos ativos. Como as aulas do projeto têm duração de uma hora, e a grande maioria pratica essa atividade duas vezes por semana, os idosos desta pesquisa se mostram menos ativos.

Segundo a grande maioria dos entrevistados, o que mais gostam nas atividades de ginástica do projeto “Ritmo e Movimento” são as aulas propriamente ditas, dos amigos e do professor.

Em relação à situação profissional, 64,6% das entrevistadas são aposentadas e dessas, a maior parte realiza serviços domésticos. Os entrevistados que são aposentados, mas que

continuam trabalhando representam 25,3%. Segundo estudo realizado por Oliveira e Carvalho (2008), o trabalho na terceira idade é uma forma de manutenção da identidade do sujeito, e os que continuam trabalhando dizem que o fazem pelo fato de gostar.

### Autoestima e autoimagem

Na tabela 5, são apresentados os resultados das variáveis autoestima e autoimagem, coletadas através do questionário de Steglich (1978).

Tabela 5 – Classificação da autoestima e da autoimagem

Variáveis	Frequência	Porcentagem
<b>Autoestima</b>		
Alta	12	15,2
Baixa	67	84,8
<b>Autoimagem</b>		
Alta	37	46,8
Baixa	42	53,2

Fonte: Elaborada pelos autores.

A maioria dos entrevistados apresentou autoestima baixa, sendo esses 84,8% da amostra. Em relação à autoimagem, observou-se que 53,2% apresentaram baixa autoimagem. Na pesquisa realizada por Meurer et al. (2009), os resultados são semelhantes aos deste estudo, mostrando que 53,3% dos idosos apresentam alta autoimagem. O mesmo estudo, que pesquisou 150 idosos de ambos os sexos, encontrou que a percepção de não se cansar com facilidade, a boa aparência física, uma condição financeira satisfatória e a sensação de felicidade e satisfação pontuam positivamente a autoimagem, mas a percepção do envelhecimento e a insatisfação com a memória contribuíram negativamente com a autoimagem e a autoestima, respectivamente.

Com o passar do tempo, o indivíduo, em processo de envelhecimento, vai perdendo papéis e funções sociais, afastando-se do convívio com seus semelhantes e, conseqüentemente, isso interfere no seu aspecto psicológico, bem como na sua autoestima, que interfere diretamente na autoimagem. Assim, os problemas que aparecem nessa idade fazem com que a autoestima fique mais baixa, faz também com que a autoimagem seja afetada, refletindo na imagem que o idoso enxerga de si mesmo. (BENEDETTI et al., 2003).

Segundo Guedes (2007), a habilidade motora sofre influência de atrofia cerebrais, devido à perda de células neurais. Isso influencia no processo de envelhecimento e compromete funções motoras. Essas alterações da capacidade funcional, também definidas como incapacidade de funcionar satisfatoriamente sem ajuda, por motivos de limitações físicas e cognitivas, constituem um dos fatores mais significativos da dependência funcional do idoso. Essa dependência tende a levar a uma deteriorização geral, porque, geralmente, vem acompanhada da sensação de desamparo e falta de motivação.

Steglich (1978) concluiu, em seu estudo, que os aposentados inativos possuem autoimagem e autoestima significativamente mais baixas que os idosos não aposentados e aposentados ativos, sendo que entre esses não houve diferença significativa na autoimagem na autoestima. No estudo em questão, a maioria dos idosos pesquisados é aposentada e não trabalha. Relacionando com o resultado encontrado por Steglich

(1978), esse pode ser um dos motivos que levaram a autoimagem e a autoestima se apresentarem baixas.

Um estudo realizado por Mazo et al. (2006), que teve como objetivo verificar a autoestima, a autoimagem e a sua relação com fatores motivacionais de ingresso e de permanência de idosos em um programa de hidroginástica, na cidade de Florianópolis - SC, contraria o resultado desse estudo, pois, na grande maioria dos idosos (65% e 81,7%), verifica-se alta autoestima e alta autoimagem, respectivamente. Talvez esses resultados possam ser explicados pela diferença de atividade desenvolvida e local de residência. Resultados semelhantes em relação à autoestima foram observados em pesquisa realizada por Meurer et al. (2009), já que 70% dos idosos apresentaram alta autoestima.

De acordo com os resultados encontrados no estudo de Dantas (2006), que teve como amostra 19 idosos do sexo feminino, com média de idade de 68,84 anos, praticantes de dança, no Estado de Santa Catarina, verificou-se uma grande diferença entre a autoestima e a autoimagem das idosas entrevistadas. A maioria das idosas apresentou alta autoestima (78,94%), mas, por outro lado, a quase totalidade mostrou uma baixa autoimagem (84,21%). No estudo realizado por Sena et al. no Município de João Pessoa – PB, observou-se o predomínio da tendência positiva em ambos os aspectos. Resultados semelhantes também aparecem em estudos realizados por Saffons (2000) e Steglich (1978), ao verificarem um aumento nas respostas positivas após um programa de atividade física. Concluiu-se que a participação regular nesses programas contribui significativamente para a melhora da autoimagem e da autoestima de idosos.

Dantas (2006) afirma que em consequência do processo de envelhecimento, uma série de mudanças acontece, tanto físicas e psíquicas quanto fisiológicas. As mesmas fazem com que o indivíduo perceba e aceite tais transformações, passando, então, a perceber seus limites e possibilidades, melhorando e aumentando sua qualidade de vida e, conseqüentemente, a sua autoestima e autoimagem.

Na tabela 6, vê-se o resultado da amostra das categorias *autoestima* e *autoimagem* dos idosos participantes do projeto “Ritmo e Movimento”.

Tabela 6 – Categorias da *autoimagem* e *autoestima*

Categorias	Frequência	Porcentagem
<b>Orgânica</b>		
Alta	6	7,6
Baixa	73	92,4
<b>Social</b>		
Alta	38	48,1
Baixa	41	51,9
<b>Intelectual</b>		
Alta	31	39,2
Baixa	48	60,8
<b>Emocional</b>		
Alta	21	26,6
Baixa	58	73,4

Fonte: Elaborada pelos autores.



O questionário aplicado foi dividido por categorias: *orgânica* (genético, morfológico e fisiológico); *social* (*status* socioeconômico, condições de família e realizações profissionais); *intelectual* (escolaridade, educação e sucesso profissional); e *emocional* (felicidade pessoal, bem-estar social e integridade moral).

Este estudo observou que a maior parte dos entrevistados apresenta baixa autoestima e baixa autoimagem em relação às categorias orgânica, social, intelectual e emocional, semelhantes aos resultados encontrados no estudo de Dantas (2006).

A categoria *orgânica* mostrou um resultado muito baixo, pois apenas 7,6% dos respondentes apresentou autoestima e autoimagem altas. Segundo a pesquisa realizada por Steglich (1978), ao estudar três grupos de idosos acima de 65 anos, não aposentados, aposentados ativos e aposentados inativos, com o objetivo de verificar a autoestima e a autoimagem dos sujeitos, afirmou ser justificável a baixa autoestima e a baixa autoimagem nessa categoria, pois, devido ao avanço da idade, ocorrem declínios nas funções genéticas, morfológicas e fisiológicas, que são naturais no processo de envelhecimento. Na categoria *intelectual* (escolaridade, educação e sucesso profissional), talvez possam ser explicados os resultados pelos números encontrados na tabela 3, cuja maioria dos entrevistados (51,9%), declarou que não completaram o 1º Grau.

Nos estudos de Vieira (2005) e Aguiar (2004), realizado com idosas institucionalizadas e o outro com idosos praticantes de hidroginástica, respectivamente, ambos utilizando o questionário de Steglich (1978), verificaram que a grande maioria dos entrevistados apresentou alta autoestima e alta autoimagem em relação às categorias *social* e *emocional* e baixa autoestima e baixa autoimagem em relação às categorias *orgânica* e *intelectual*. Nas conclusões de Cavalheiro (2006), que pesquisou idosos participantes de um núcleo de Cardiologia e Medicina do Exercício, constata-se que a maioria dos participantes têm autoestima e autoimagem (em relação às categorias *social* e *intelectual*) altas. Mas a categoria *orgânica* revelou, na maioria dos pesquisados, baixa autoestima e baixa autoimagem. Em relação à categoria *emocional*, 52,3% dos pesquisados apresentaram alta autoestima e alta autoimagem.

Em todos os estudos pesquisados, a categoria *orgânica* se mostrou baixa, tanto na autoestima quanto na autoimagem. Já as outras categorias variaram apresentando-se normalmente altas, diferenciando-se, dessa forma, do presente estudo, em que todas as categorias apresentaram baixa autoestima e baixa autoimagem.

## Considerações Finais

Seguindo os objetivos desta análise, verificando a autoestima e a autoimagem dos idosos pesquisados, encontrou-se um resultado negativo em ambas, pois, embora a autoimagem tenha um valor positivo de quase 50%, ainda fica abaixo da média, demonstrando uma leve insatisfação com sua imagem pessoal. Em relação às categorias *orgânica*, *social*, *intelectual* e *emocional*, a maioria apresentou baixa autoestima e baixa autoimagem.

No entanto, percebe-se que o projeto “Ritmo e Movimento” influencia positivamente no bem-estar e na parte física de seus participantes. Sugere-se que mais estudos sejam realizados visando aprofundar ainda mais questões semelhantes às utilizadas, para verificar o que mais interfere no resultado negativo referente à autoestima e autoimagem encontrado neste estudo.

Como a maioria dos estudos pesquisados foi realizada em cidades litorâneas, os resultados são semelhantes entre si, mas se diferenciam com os deste estudo. Dessa forma, tais diferenças talvez possam ser justificadas pelas condições climáticas, pelos aspectos culturais, sociais e econômicos das populações-alvo.

Sugere-se, também, que sejam incluídos em próximos estudos os participantes do projeto “Conviver”, com o objetivo de buscar novas hipóteses para os resultados e auxiliar no desenvolvimento desses projetos.

## Referências

- AGUIAR, D. L. de. *Atividade física em idosos: motivação, autoestima e autoimagem*. 2004. Monografia (Graduação em Educação Física) – Centro de Educação Física, Fisioterapia e Desportos, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2004.
- BENEDETTI, T. R. B. *Atividade física: uma perspectiva de promoção da Saúde do idoso no Município de Florianópolis*. 2004. Tese (Doutorado em Enfermagem) – Centro de Ciências da Saúde – Programa de Pós-Graduação em Enfermagem, Florianópolis – Santa Catarina, 2004.
- BENEDETTI, T.; PETROSKI, É.; GONÇALVES, L. Exercícios físicos, autoimagem e autoestima em idosos asilados. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, Florianópolis, v. 5, n. 2, p. 69-74, 2003.
- CABRAL, F. N. *Gerontocoreografia: avaliação da autoimagem e autoestima em academias da terceira idade*. 2009. Monografia (Especialização) – Faculdade de Educação Física – Universidade Federal do Amazonas (UFAM), Manaus, 2009.
- CASAGRANDE, M. *A atividade física na terceira idade*. 2006. Monografia (TCC em Educação Física) – Faculdade de Ciências da Unesp, Bauru/SP, 2006.
- CEI. CONSELHO ESTADUAL DO IDOSO. *Os idosos do Rio Grande do Sul: estudo multidimensional de suas Condições de Vida*. Porto Alegre – RS, 1997. (Relatório de Pesquisa).
- CAVALHEIRO, M. Autoestima e autoimagem de idosos participantes do Núcleo de Cardiologia e Medicina do Exercício do Cefid/Udesc. 2006. Monografia (TCC em Educação Física) – Centro de Educação Física, Fisioterapia e Desportos, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2006.
- DANTAS, G. *Autoestima e autoimagem de idosos praticantes de dança do grupo de idosos “Alegria do Alto Ribeirão”*. 2006. Monografia (Pós-Graduação de Educação Física) – Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2006.
- GUEDES, M. *Idoso e arte: uma relação possível com a autoimagem?*. 2007. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Católica de Brasília, Brasília/DF, 2007.
- IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. *Censo Demográfico (2000)*. Disponível em: <www.ibge.gov.br>. Acesso em: 29 out. 2012.
- LAURENTI, R.; MELLO, M.H.P.; GOTLIBB, S.L.D. Perfil epidemiológico da morbimortalidade masculina. *Ciência & Saúde Coletiva*, São Paulo, v. 10, n. 1, p. 35-46, 2004.
- LOPES, M. *A interferência da atividade sensório-motora nas relações familiares dos idosos participantes do programa de Atividades Físicas CDS/NETI/UFSC*. 1999. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 1999.
- MAZO, G.; CARDOSO, F.; AGUIAR, D. Programa de hidroginástica para idosos: motivação, autoestima e autoimagem. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, Florianópolis, v. 8, n.2, 2006.
- MAZO, G.; LOPES, M.; BENEDETTI, T. *Atividade física e o idoso: concepção gerontológica*. Porto Alegre: Sulina, 2001.
- MEURER, S.; BENEDETTI, T.; MAZO, G. Aspectos da autoimagem e autoestima de idosos ativos. *Motriz*, Rio Claro, v. 5, n. 4, p. 788-796, 2009.
- SAFFONS, M. P. Contribuições da atividade física para a melhoria da autoimagem e autoestima de idosos. *Lecturas: Educación Física y deportes – Revista Digital*, Buenos Aires, 2000. Disponível em: <www.efdeportes.com/efd22/idosos.htm>. Acesso em: 30 out. 2012.
- SMEL. SECRETARIA MUNICIPAL DE ESPORTE E LAZER. *Projeto “Ritmo e Movimento”*, Caxias do Sul, 2001.
- STEGLICH, L. Terceira idade, aposentadoria, autoestima e autoimagem. 1978. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 1978.

SENA, J.; FERREIRA, U.; PONTES, L.; FILHO, J. *Perfil da aptidão física, autoestima e autoimagem de idosas praticantes de atividades físicas em centros de Convivência*. Recife: Ed. da UFPE.

VIEIRA, C. J. *Autoestima e autoimagem de idosos asilados praticantes e não praticantes de atividade física, do Município de Florianópolis*. 2005. 64p. Monografia (Graduação em Educação Física) – Centro de Educação Física, Fisioterapia e Desportos, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2005.